



تمرينات خاصة باستخدام أسلوب التعلم السريع وتأثيرها في تطوير مهارتي الارسال والكبس بتنس كرة القدم للشباب

محمد سعد محمد¹ كريم هادي محمود²
mohamed.saad@uodiyala.edu.iq karim.hadi@uodiyala.edu.iq
 الهاتف: 07721705177 الهاتف: 07713060137

جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة^{1,2}

تاريخ الاستلام: 2025/ 9/17

تاريخ القبول: 2025/ 11/25

تاريخ النشر: 2026/1/1



هذا العمل مرخص من قبل
 ملخص البحث

هدف البحث التعرف على التمرينات خاصة باستخدام أسلوب التعلم السريع في تعلم مهارتي الارسال والكبس بتنس كرة القدم للشباب, استخدم الباحثان المنهج التجريبي" هو التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة ومن ثم ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها , لذا استخدم الباحثان تصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملاءمة لهذا البحث حدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبين نادي شهر بان الرياضي لفئة الشباب فأصبحت العينة (4) لاعبين من مجموع (10)لاعب فأصبحت النسبة المئوية للعينة (40%) من مجتمع البحث للعام 2024. وبعد الانتهاء من التجربة الرئيسية استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات التي حصل عليها وتوصل الباحثان الى اهم الاستنتاجات إن توظيف التمرينات باستخدام أسلوب التعلم السريع كان لهو أثر ايجابي في تعلم مهارتي الارسال والكبس في تنس كرة القدم الخاصة بالبحث وانعكست بشكل ايجابي على أداء اللاعبين للمهارات قيّد البحث كما أن للتمرينات المعدة بأسلوب التعلم السريع تأثير في تعلم مهارتي الارسال والكبس كما أن تطبيق أسلوب اللعب السريع على أفراد العينة أثبت فاعليته.
 الكلمات المفتاحية: (تمرينات بأسلوب التعلم السريع, مهارة الارسال, مهارة الكبس, تنس كرة القدم).

The Effect of Accelerated Learning Exercises on Developing Serving and Pressing Skills in Soccer Tennis

Mohammed Saad Mohammed¹ Kareem Hadi Mahmood²
mohamed.saad@uodiyala.edu.iq karim.hadi@uodiyala.edu.iq

University of Diyala, College of Physical Education and Sports Sciences

Abstract:

The aim of the research is to identify the exercises specifically using the fast learning method in learning the skills of serving and pressing in youth soccer tennis. The researchers used the experimental method, which is the deliberate and controlled change of the specific conditions of a particular incident and then observing the resulting changes in this same incident as well as interpreting them. Therefore, the researchers used the two-group design

with pre- and post-tests to suit this research. The researchers defined the research community as players of Shahrban Sports Club for the youth category, so the sample became (4) players out of a total of (10) players, so the percentage of the sample became (40%) of the research community for the year 2024. After completing the main experiment, the researchers used the statistical package (spss) to process the data they obtained. The researchers reached the most important conclusions: employing exercises using the fast-learning method had a positive effect on learning the skills of serving and pressing in soccer tennis for the research and was reflected positively on the players' performance of the skills under research. The exercises prepared using the fast-learning method also have an effect on learning the skills of Sending and pressing, as well as applying the fast-play style to the sample individuals, has proven its effectiveness.

Keywords:(Accelerated learning exercises, serving skill, pressing skill, soccer tennis)

1- مقدمة البحث وأهميته:

إن عملية التعلم عملية واضحة تبدأ بتعليم مهارة معينة ومن بعدها يتم تحسين أو تطوير الأداء لهذه المهارة من خلال التمرين وكثيرا ما يلاحظ إن ضعف أداء المهارات سببه نقص في تعلم المهارات. لذا اتجه العلماء قبل سنوات طويلة الى اختيار اسلوب يسرع عملية التعلم إذ وضعوا في تصوراتهم وأراءهم طبيعة التعلم، والتعلم الحركي مجموعة من العمليات المرتبطة بالممارسة والخبرة والتي تؤدي إلى تغييرات ثابتة نسبيا في القدرة على أداء مهارة حركية، فمن الضروري السعي لوجود أفضل الطرق والوسائل للوصول للتعلم بشكل سريع وجيد لذا سعى العاملون على عملية التعلم بابتكار أساليب ووسائل جديدة للتعلم تحاكي وتتناغم مع إمكانيات المتعلم من خلال عمل فصي الدماغ للوصول إلى أفضل مستوى للتعلم لذلك اقترن هذا الجانب بأسلوب جديد هو أسلوب التعلم السريع الذي يكمن أهميته في اختزال وقت التعلم وتطوير الأداء من خلال محاكاة فصي الدماغ الايمن والاييسر سوية لذلك تكمن أهمية البحث في تطوير مهارتي الارسال والكبس من خلال تأثير تمارينات هذا الأسلوب لهاتين المهارتين المهمتين في حسم المباراة او الشوط ومعرفة مدى تأثير هذا الاسلوب في تعلم مهارتي الارسال والكبس للوصول إلى أفضل الأداء وإمكانيات تطوير الدقة المرتبطة بالمهارة نفسها والاحتفاظ بالبرنامج الحركي الصحيح للمهارتين بتنس كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحثان على المصادر والمراجع العلمية وجدا ان هناك تعدد في اساليب التعلم الا ان هذه الاساليب لم تحض بالاهتمام والتطبيق من قبل المدربين خصوصا مع فئة الشباب التي يجب التركيز فيها على الجوانب التعليمية اكثر من غيرها وبما ان أسلوب التعلم السريع من الاساليب الحديثة وإن ظهرت منذ وقت ليس بالحديث إلا انه جديدا في التطبيق العملي خصوصا مع تنس كرة

القدم لتي تتطلب مهاراتها الاتقان في الاداء الذي يجب ان يتميز بالدقة العالية بسبب صغر مساحة اللعب, لذلك ارتأى الباحثان اعداد تمارين وفق اسلوب التعلم السريع للمساهمة في تقليل الوقت والجهد وكذلك زيادة دقة الاداء الفني من خلال عملية الاحتفاظ للمسار الحركي لمهارتي الارسال والكبس بتنس كرة القدم باعتبار ان المهارتين هما أساس عمليتي الهجوم والدفاع لأحراز النقاط بتنس كرة القدم.

3-1 هدف البحث:

- اعداد تمارينات باستخدام أسلوب التعلم السريع في تعلم مهارتي الارسال والكبس بتنس كرة القدم الشباب.

- التعرف على اثر هذه التمارينات في تعلم مهارتي الارسال والكبس بتنس كرة القدم الشباب.

4-1 فرض البحث:

- هناك فروق ذات دلالة إحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة في تعلم مهارتي الارسال والكبس بتنس كرة القدم للشباب.

5-1 مجالات البحث:

المجال البشري: اللاعبين المتقدمين في نادي شهر بان الرياضي بتنس كرة القدم في محافظة ديالى.

المجال الزمني:- للمدة من 15 / 5 / 2024 ولغاية 31 / 7 / 2024 .

المجال المكاني:- منتدى شباب المقدادية.

6-1 مصطلحات البحث:

1- اسلوب التعلم السريع:

التعلم السريع: أستثار موضوع التعلم أهتمام العديد من العلماء الذين حاولوا تفسيره وقياسه، وتبيان طبيعته وخصائصه ومتغيراته ذلك بهدف فهمه وضبطه (علي، 2010، 17)، أسلوب تعلم باستخدام الحواس المتعددة والدماغ ومنهجية التعلم.(نعيم محمد حنين،2019،ص38).

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج التجريبي" هو التغيير المتعمد والمضبوط للشروط المحددة لواقعة معينة ومن ثم ملاحظة التغيرات الناتجة في هذه الواقعة ذاتها وكذلك تفسيرها (عامر ابراهيم قنديلجي، 2015، ص 156)، لذا استخدم الباحثان تصميم المجموعتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي لعينتي البحث التجريبية والضابطة لملاءمة هذا البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبين نادي شهر بان الرياضي لفئة الشباب دون (19) عام (10) لاعب قسمت الى مجموعة ضابطة وتجريبية بواقع (4) لاعبين لكل مجموعة من مجموع (10) لاعب فأصبحت النسبة المئوية للعينة (80%) من مجتمع البحث للعام وتم استبعاد (2) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية عليهم لتكون عينة البحث الاساسية بنسبة (40%).

2-3 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث:

المصادر والمراجع العربية والأجنبية، ورقة الاستبانة الخاصة لتحديد المهارات المقابلات الشخصية، ميزان طبي، جهاز حاسبة (لابتوب)، حاسبة يدوية، كاميرا DVD فيديو، كرات قانونية عدد (4)، شريط قياس لطول القياس، شريط لاصق بعرض 5 سم، أوراق وأقلام، وصافرة واحدة ملعب منندى شباب المقدادية.

2-3-1 تحديد اختبارات البحث:

اسم الاختبار: اختبار (Mays, ., ص 112, 2019) لمهارة الارسال بتنس كرة القدم

الغرض من الاختبار: قياس دقة الاختبار.

الادوات المستخدمة: ملعب قانوني، شريط قياس، شريط لاصق ملون عرض (5) سم، كرات قانونية عدد (6)، صافرة عدد (2).
وصف الاداء:

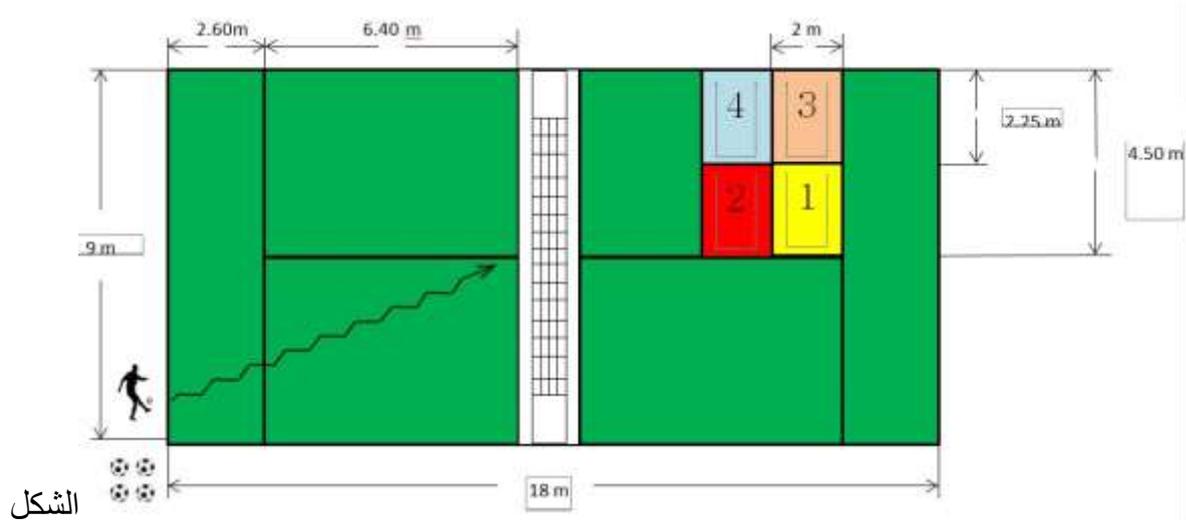
- 1- تخطط منطقة الاختبار على منطقة الارسال وتحدد بأربعة مناطق.
- 2- يقف المختبر خلف خط القاعدة خارج الملعب.
- 3- يعطى له (5) محاولات تجريبية بعد اجراء الاحماء.
- 4- يقف اللاعب خلف خط القاعدة ويأخذ وضع الارسال عند سماع الصافرة البدء وخلال (5) ثواني يقوم بأرسال الكرة الى منطقة الارسال المخصصة، محاولا اسقاط الكرة في المربع الذي يحصل اعلى درجة في منطقة الارسال .
- 5- يعطى كل مختبر (10) محاولات، (5) لكل جهة بالتتابع، يبدأ من جهة اليمين.

تعليمات الاختبار:

1-تعد المحاولة ناجحة في حالة مس الكرة للشبكة وسقطت في مربع الارسال.

طريقة التسجيل:

تخطط منطقة الاختبار على منطقة الارسال ويتم احتساب درجة الاختبار من خلال جمع درجات العشر محاولات بعد ان تأخذ درجة كل محاولة حسب مكان سقوط الكرة في منطقة الارسال، حيث تكون اعلى درجة لهذا الاختبار (40).



(3) اختبار مهارة الارسال

اسم الاختبار (واثق شاكر, 2021.103)

الغرض من الاختبار: قياس الكبس.

الأدوات المستخدمة:

ملعب قانوني، قوائم عداد (2) ارتفاع (1) م، شريط قياس، شريط لاصق ملون عرض (5) سم، حبل السمك (5) ملم، طول (9) م، صافرة عدد (1)، كرات قانونية عدد (4).

وصف الاداء:

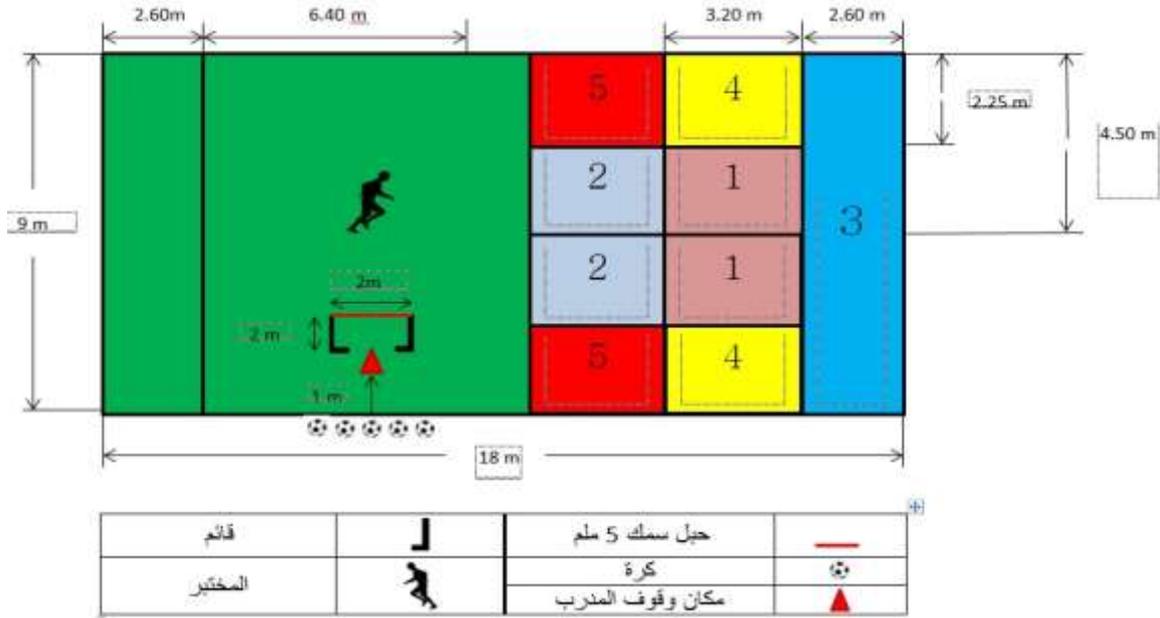
- 1- تحدد منطقة الاختبار بسبعة مناطق، ويوضع حبل فوق الشبكة بأرتفاع (1) م حيث يتم ربط الحبل بوساطة قائمين يوضعان فوق قوائم الشبكة وبشكل موازي للشبكة، كذلك تحدد منطقة دائرية تبعد عن خط الشبكة 2.5 م من مركز الدائرة وقطر الدائرة (1) م.
- 2- يقف المختبر على بعد 2.5 م من الشبكة داخل الدائرة.
- 3- يقوم اللاعب بأداء مهارة الكبس وب (5) محاولات مع محاولة تمرير الكرة في المسافة الواقعة بين الحبل والشبكة.
- 4- يقف المختبر داخل منطقة الكبس المحددة بدائرة قطرها (1) م عندما يقوم المدرب برمي الكرة باتجاه المختبر وبعد ارتدادها من الارض يقوم المختبر بأداء مهارة الكبس الى منطقة المنافس والمحددة حسب الشكل ، محاولا اسقاط الكرة في المنطقة التي تحمل اعلى درجة.

تعليمات الاختبار:

- 1- يجب ان تمر الكرة بين الشبكة والحبل والموضوع اعلاه.
- 2- عند اداء مهارة الكبس لا يخرج المختبر من منطقة الكبس.
- 3- تعطى (5) محاولات لكل مختبر.

طريقة التسجيل:

تجمع درجات ال (5) محاولات اذ تأخذ درجة المحاولة من مكان سقوط الكرة حيث تكون اعلى درجة للاختبار هي (25).



الشكل (4) اختبار مهارة الكبس

4-2 التجربة الاستطلاعية:

- تعد التجربة الاستطلاعية دراسة أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل الشروع في البحث الرئيسي، وذلك بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته المناسبة اجري الباحثان في (2024/5/23) التجربة الاستطلاعية على عينة بلغت (2) لاعبين وكان الغرض من التجربة.
- 1- التعرف على كفاية الفريق المساعد وتدريبية على اجراء الاختبارات.
 - 2- معرفة المعوقات التي ترافق اجراء الاختبارات.
 - 3- تحديد المدة الزمنية التي يستغرقها كل اختبار والمدة الزمنية للاختبارات جميعها.
 - 4- معرفة مدى ملائمة الاختبارات للعينة.

5-2 الاختبار القبلي:

قام الباحثان بجراء الاختبار القبلي للمهارات على عينة البحث في يوم الخميس 2024/ 5 /25 الساعة الثالثة عصرًا على ملعب منتدى شباب المقادبية اذ قام الباحثان بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث الزمان والمكان وفريق العمل المساعد من اجل ان يتم تحقيق نفس الظروف أو ما يشابهها قدر المستطاع عند اجراء الاختبارات البعدية لعينتي البحث.

6-2 البرنامج التعليمي للتمرينات:

بعد اطلاع الباحثان على المنهج التعليمي لمدرّب نادي شهربان الرياضي حيث تم تطبيق أسلوب التعلم السريع على مفردات هذا البرنامج بعد الاطلاع على المصادر والمراجع ذات العلاقة، كما قام الباحثان بأجراء مقابلات شخصية مع العديد من المدربين في تنس كرة القدم لوضع التمرينات المناسبة والواجبات الخاصة بأسلوب التعلم السريع وكيفية تطبيقه خلال التمرينات وبما ينسجم مع قدرات اللاعبين بتنس كرة القدم بدء تنفيذ البرنامج في الاحد (2024/6/1) ولغاية الخميس الموافق (2024/7/31) بواقع ثلاث وحدات تعليمية في الاسبوع.

7-2 الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية بعد تطبيق التجربة الرئيسية لعينة البحث في نادي شهربان الرياضي في يوم السبت الموافق (2024/8/3) مراعاة نفس الظروف اجراء الاختبارات القبليّة نفسها وضبط المتغيرات كافة.

8-2 الوسائل الاحصائية:

استعمل الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) لأجراء المعالجات الاحصائية للوصول الى النتائج.

1-3 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية:

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لمهاتري الارسال والكبس للمجموعة التجريبية البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	س قبلي	ع قبلي	س بعدي	ع بعدي
1	مهارة الارسال	درجة	4	10.2	2.87	17.90	2.21
2	مهارة الكبس	درجة		11.1	3.21	18.1	2.19

يبين جدول (1,2) قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة ونوع الدلالة ونسبة التطور للمجموعة البحث للاختبار القبلي والبعدى لمهاتري الارسال والكبس.

جدول (2) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ونسبة التطور ونوع الدلالة للمجموعة البحث للاختبار القبلي والبعدى لمهاتري الارسال والكبس للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	س ف	ع ف	هـ	درجة الحرية	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	نسبة التطور	نوع الدلالة
1	مهارة الارسال	7.61	1.80	0.57	3	12.29	0.000	18.7	معنوي
2	مهارة الكبس	6.9	1.58	0.48		13.81	0.000	48.7	معنوي

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى لمهاتري الارسال والكبس للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عدد العينة	س قبلي	ع قبلي	س بعدي	ع بعدي
1	مهارة الارسال	درجة	4	9.3	2.13	15.57	1.87
2	مهارة الكبس	درجة		10.1	2.87	16.3	1.97

يبين جدول (3,4) قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة ونوع الدلالة ونسبة التطور للمجموعة البحث للاختبار القبلي والبعدي لمهاتري الارسال والكبس.

جدول (4) يبين قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لفرق الاوساط وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ونسبة التطور ونوع الدلالة للمجموعة البحث للاختبار القبلي والبعدي لمهاتري الارسال والكبس للمجموعة الضابطة.

ت	المتغيرات	س ف	ع ف	هـ	درجة الحرية	(t) المحسوبة	نسبة الخطأ	نسبة التطور	نوع الدلالة
1	مهارة الارسال	6.41	1.51	0.52	3	10.31	0.000	16.5	معنوي
2	مهارة الكبس	5.7	1.35	0.46		11.71	0.000	45.3	معنوي

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة البعديّة لأفراد المجموعة الضابطة والتجريبية

وكما موضح في الجداول (1,2) والجدول (3,4) والتي تبين فيها الفروق في الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين البحث في المهارات الاساسية بتنس كرة القدم (الارسال والكبس) في دقة المهارات الاساسية للاختبارات القبليّة والبعديّة والاحتفاظ ولصالح الاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية وهذا ما يفسر لنا إن الأسلوب المتبع من قبل الباحثان (التعلم السريع) قد أدى إلى تعلم بعض المهارات الاساسية بتنس كرة القدم بشكل سريع وايجابي ويعزو الباحثان السبب الى التمرينات الموضوعه من قبل الباحثان وتكرارها مقترنة بأسلوب تعليمي حديث يضيف عنصر التشويق للاعبين ويزيد من الاثارة والدافع للتمرين لهم، لذا تكون الاستجابة في التعلم اسرع رسوخاً في ذاكرة المتعلم من المجموعة الضابطة التي تستخدم الأسلوب المتبع من قبل المدرب، إذ أن التمرين ذا اهمية في اعداد المتعلمين بدنيا ومهاريا وذهنياً كما انه ضرورة للمحافظة على المادة المتعلمة او ترسيخها وهذا ما أكده (ماهر محمد عواد:2014,205)، يكون الاحتفاظ بالمهارة هنا بشكل اسرع لان المهارة ستخزن في الذاكرة طويلة المدى نتيجة تلك التكرارات والاستمرارية في التمرين، "مرور الوقت لا يؤدي دائماً الى نقص الأداء اذا ما استؤنف التدريب بل انه قد يؤدي الى مستويات اداء اعلى من تلك الموجودة في نهاية اخر تدريب(وجيه محجوب: 2014, ص69) وخاصة اذا كان التدريب والتعلم اسرع تأثيراً من ناحية نوع التمرينات والوسائل المساعدة والاساليب المتبعة اثناء الوحدات التعليمية والتدريبية، ان هذا النوع من التعلم يؤكد على عملية التعاون بين اللاعبين مع تحمل المسؤولية اثناء تأدية التمارين في الوحدة التعليمية اذ ان التعلم ضمن المنهج التعليمي كان اسرع فعالية من خلال الاداء المشترك في العملية التعليمية، وهذا ما يؤكد (محمد ابراهيم بدره 2012, ص68) "ن من اهم مبادئ التعلم السريع هو المشاركة الفعالة من قبل المتعلمين اذ يتعلم الافراد بشكل اسرع عندما يشتركون في العملية التعليمية بشكل حقيقي ويتحملون مسؤولية تعلمهم بأيديهم ان التمرينات التي اعدّها الباحثان تميزت وفق مبدأ

التدرج في اكتساب المفهوم من السهل الى الصعب وبهذا جعلت تعلم افراد العينة ذو معنى لدى اللاعبين حيث راعى الباحثان اعطاء التمارين ذات الطابع السلس والسهل في بداية الوحدة التعليمية ومن ثم بعد ذلك يبدأ التدرج وصولا الى التمارين ذات الطابع الصعب في ادائها خلال الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثان, وهذا يتفق مع رأي كل من (لمياء الديوان ، حسين فرحان 2016, ص 61) "وقد يجد بعض المتعلمين في بادئ الأمر صعوبة في بعض المهارات ولخفض درجة صعوبة الأداء على المدرب أن يبدأ بالأسهل منها للتغلب على الصعوبات التي تواجه اللاعب والمتعلم".

جدول (5) يبين القيم الاحصائية بين القيم البعدية البعدية لنتائج الاختبارات الارسال والكبس بتنس كرة القدم الشباب لمجموعتي البحث مناقشة نتائج اختبارات (البعدى, بعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة:

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبارات	الوسط الحسابي	عدد العينة	قيمة ت	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الارسال	درجة	بعدي ضابطة	15,75	4	10,31	1,87	0,000
		البعدي تجريبية	16,3	4	11,71	1,97	0,000
الكبس	درجة	بعدي ضابطة	17,90	4	12,29	2,21	0,000
		البعدي تجريبية	18,1	4	13,81	2,10	0,000

درجة الحرية (6) ومستوى الخطأ $\geq 0,05$

3-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية البعدية لأفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية:

ومن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية في الجدول (5) في اختبار المتغيرات المهارية (الارسال والكبس) بتنس كرة القدم الشباب البعدي وقيمة (ت) المحسوبة للعينات المستقلة للمجموعتين الضابطة والتجريبية نجد ان هناك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزو الباحثان أسباب تلك الفروق ولمجمل الاداء الارسال والكبس المنتخبة قيد الدراسة إلى كون هدف الأعداد هو اكتساب وإتقان بعض المهارات بتنس كرة القدم الشباب إذ أن التطبيق الجيد للمهارات يساعد على الأداء للمهارات بجهد أقل، وقد تم ذلك من خلال ما طبقتها افراد المجموعة التجريبية من تمارين اعددها الباحثان باستخدام اسلوب التعلم السريع اذ تميزت عن ما اعدده المدرب بمنهجه التدريبي كون ان الباحثان راعوا فيها مستوى اللاعبين فضلا عن التدرج من السهل الى الصعب كذلك الانتظام والاستمرار بالتدريب والتنويع والتشويق والاثارة في التمارين مما ساعد افراد المجموعة التجريبية على اظهار الفرق المعنوي لصالحها على حساب افراد المجموعة الضابطة. وان الباحثان ركزوا على ان تكون تمارين التعلم السريع ما بين الاداء المهاري واعطاء اللاعبين الوقت الكافي من أجل إتقانها بشكل جيد، ويؤكد ذلك (قاسم المندلاوي) ان لعبة تحتوي على مهارات فنية كثيرة لذلك فإن الجانب المهاري يأخذ وقتا طويلا من عمل وقت التدريب وان إتقان المهارات الأساسية من قبل اللاعبين له علاقة في درجة استيعابهم وقدراتهم الذهنية (المندلاوي ، قاسم حسن مهدي ، 1992، ص 72)

الاستنتاجات والتوصيات :**اولا :الاستنتاجات :**

- 1- تبين ان تأثير اعداد تمرينات خاصة باستخدام أسلوب التعلم السريع قد حقق الحماس والاندفاع مما ادى تطور ملموسا لمهارتي الارسال والكبس في تنس كرة القدم الشباب.
- 2- حصول تطور لمهارتي الارسال والكبس في تنس كرة القدم الشباب للمجموعة التجريبية.

ثانيا: التوصيات :

- 1- تشجيع المدربين على استخدام تمرينات خاصة باستخدام أسلوب التعلم السريع لما لهما من تأثير في تطوير الجانب والمهاري من اجل الابتعاد عن الطرائق التقليدية .
- 2- استخدام مهارتي الارسال والكبس وذلك لقلت المصادر المبحوث ولكون هذه المهارات تسهل عملية الفوز.
- 3- اجراء هذه التمرينات خاصة باستخدام أسلوب التعلم السريع على الالعاب التي تتطلب القوة والاداء المهاري والدقة.

المصادر:

- ❖ عامر ابراهيم قنديلجي؛ منهجية البحث العلمي، ط2، (عمان، دار اليازوري العلمية للنشر، 2015) ص 156 .
- ❖ لمياء حسن الديوان وحسين فرحان الشيخ علي؛ أصول تدريس التربية البدنية، ط1، دار ومكتبة البصائر للطباعة ونشر، العراق، 2016.
- ❖ ميس محمود سلمان؛ تقييم مستوى اداء اهم المهارات الاساسية لناشئي تنس كرة القدم، جامعة بغداد، سنة 2019، ص112.
- ❖ ماهر محمد عواد؛ فسيولوجيا التعلم الحركي، ط1، بغداد، النبراس للطباعة، 2014.
- ❖ محمد ابراهيم بدره؛ التعلم الطبيعي، ط1، دار ايلاف ترين للنشر، 2012، 68.
- ❖ نعيم محمد حبيب الذهباوي؛ تأثير استخدام اسلوب التعلم السريع وفق بعض الذكاء المتعددة في تحسين بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للطلاب ميسان، رسالة ماجستير، 2019 كرة القدم.
- ❖ علي محمد السيد: اتجاهات وتطبيقات حديثة في المناهج وطرق التدريس، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان، 2010.
- ❖ لمياء حسن الديوان وحسين فرحان الشيخ علي؛ أصول تدريس التربية البدنية، ط1، دار ومكتبة البصائر للطباعة ونشر، العراق، 2016.
- ❖ قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، بغداد، مطابع الحكمة للطباعة والنشر، 1990.

الملحق (1) نموذج لوحدة تعليمية تعلم مهارة الإرسال والكبس تطور بعض القدرات الحركية ولبدنية

الوحدة الأولى

الهدف التعليمي

التاريخ / 2025/1/27

1- تعليم مهارة الإرسال

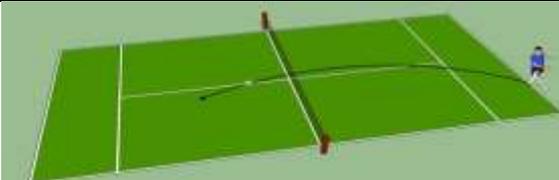
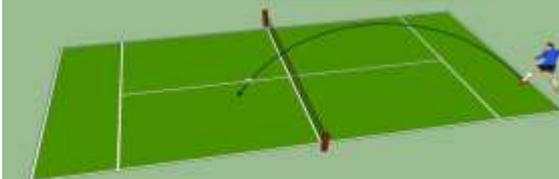
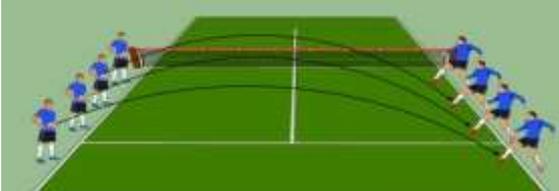
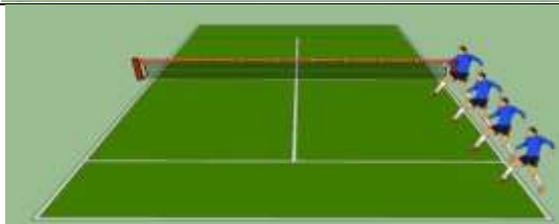
الوقت: 65 دقيقة

2 – تعلم مهارة الكبس

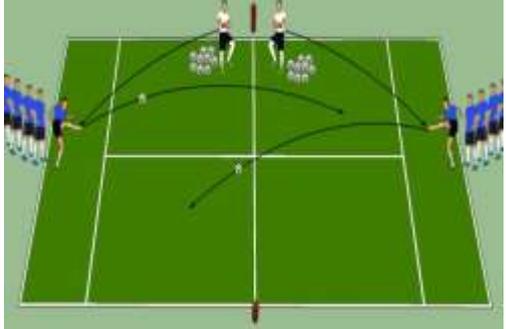
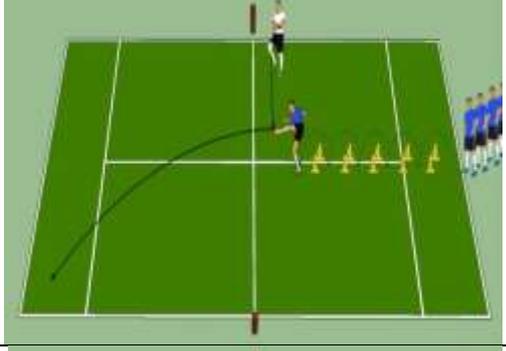
شباب تنس كرة القدم

ت	أقسام الوحدة	الوقت	التفاصيل	الملاحظات
-1	القسم الإعدادي - الإحماء العام - الإحماء الخاص	10		
		5	-----	
		5	-----	
-2	القسم الرئيس - الجانب التعليمي - الجانب التطبيقي	47	شرح وتطبيق تمارين الجانب التطبيقي	متغيرين في الوحدة التعليمية .
		10		
		37		
		7د	- التمرين مهاري	
		15د	1- مهارة الإرسال	
15د	2- مهارة الكبس			
-3	القسم الختامي - تمارين تهدئة - تمارين استرخاء	5د		
		3د	-----	
		2د	-----	

تمارين مهارة الإرسال

ت	التمارين	التنظيم
1.	يقف اللاعب خلف خط الإرسال بدون ان تمس رجله الخط يترك الكرة من اليد بالهواء ويضرب الكرة وسقوطها خلف الشبكة ويتدرب على هذا التكنيك الاداء بدون قوة.	
2.	يقف اللاعب خلف خط لأرسال يضرب الكرة في وجه القدم وتقع الكرة خلف الشبكة على شكل لوب	
3.	يقف اللاعبين على الخط الجانبي لاعب مقابل لاعب ويقوم كل لاعب رمي الكرة الى الزميل وضرب الكرة على شكل ارسال الى المقابل ويقوم بتكرار المحاولة عدة مرات مع الزميل .	
4.	يقف اللاعبين في صف على طول الخطوط الجانبية لملاعب, ثم يأخذون وضع الاستعداد للإرسال ويتم تنفيذ الحركة بدون كرة .	

تمارين مهارة الكبس

التنظيم	التمارين	
	<p>5. يقف اللاعبون على شكل رتلين في كل من جهتي الملعب ويقف المدربان في كل من جهة الملعب لأعداد الكرة للاعبين لأداء مهارة الكبس .</p>	
	<p>6. نقوم بوضع الشواخص عدد 5 شاخص بأرتفاع 40 سم من بداية الملعب الى الشبكة يقوم اللاعب بالقفز على رجل واحدة يسار و يمين وبعد انتهاء الشواخص تأتي مناولة من المدرب يقوم اللاعب بكبس الكرة الى ابعد نقطة من الملعب الخصم ولا تكون خارج ملعب الخصم</p>	
	<p>7. يقف اللاعبون على شكل رتلان بعد خط الهجوم ويقف لاعبين بالجهة المقابلة ويمسك الكرة فوق الشبكة، يؤدي اللاعب الخطوات التقريبية وضرب الكرة.</p>	
	<p>8. تمرين الموانع ارتفاع 1 م الموجود في ملاعب الساحة والميدان من 6-8 موانع وهذا التمرين الاستفادة من رفع الرجل ,يبدأ اللاعب برفع الرجل اليمين بالقفز فوق الموانع بحيث الرجل اليسار تكون ثابتة للقفز واليمين ترتفع وتنخفض على الموانع بهذا الفراغ الي تكون المسافة بين الموانع نصف متر الى ان تكتمل الموانع , ان هذا التمرين مهم يطبق فوق الشبكة اذا لم تتح الموانع</p>	